



姿勢改善ピラティス

気になるところをシェイプアップ!

内 容	ピラティスは、ゆっくりとした動きに胸式呼吸を合わせて、骨盤周りなどの小さい筋肉（インナーマッスル）一本一本に働きかけるので、基礎代謝がアップ・骨盤の歪み改善・姿勢矯正・肩こり解消にとっても効果的です。	
日 時	10月・・・4日、11日、25日（※18日休み） 11月・・・1日、8日、22日、29日（※15日休み） 12月・・・6日、13日、27日（※20日休み） ※感染症や天候等により中止する場合は、ホームページや教室別LINEアカウントでお知らせしますので予めご了承ください。	毎週金曜日 13:30-14:30 全10回
講 師	井川 ゆか（FTPJAPAN認定マッピラティス® -シグナルインストラクター）	運動強度
場 所	第1研修室	★ ★ ★ ★ ☆
定 員	30名	難易度
参 加 料	8,000円（全10回分）	★ ★ ★ ☆ ☆
対 象	高校生を除く18歳以上	
携 行 品	運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物	
申 込 み	申込方法はオンラインのみとなります。1つのメールアドレスにつき、1講座1名分の申込となります。（オンライン申込ができない方は、窓口までご相談ください）お電話での申込はできませんので予めご了承ください。 1) 申込方法 予約開始 9月3日（火）8:30～ ・QRコードまたは「交流村スポーツ教室予約」サイトからご希望の教室にお申し込みください。 ・今回初めて申し込む方は、事前に新規ユーザー登録後、教室の予約をしてください。 ・ユーザー登録が完了すると、登録したメールアドレスに「ユーザー名とパスワード」メールが即時返信されます。 ・予約が完了すると、登録したメールアドレスに「予約完了」メールが即時返信されます。 ・メールが届かない場合等は、交流村スポーツ教室予約サイトのQ&Aをご参照ください。 2) 支払方法 ・お申込日から1週間以内に、銀行振込にてお支払いください。 ・振込先は「予約完了」メールでご確認ください。 ・振込人欄には、教室名（ピラキン）の次に参加者氏名を打ち込んでください。 例：ピラキン コウリュウタロウ 3) 注意事項 ・振込手数料は参加者のご負担となります。 ・参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。 4) その他 ・定員になり次第、申込ができなくなります。 ・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。 ・体験参加の予約はできませんので、来村前に空き状況をご確認の上、窓口でお申込ください。 ・感染症拡大や天候等により、中止となる場合がございます。 ホームページまたは教室別LINEアカウントでお知らせしますので、登録をお願いします。	
問 合 せ	山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2 TEL: 0833-71-1144 e-mail: kouryu@kouryumura.net	
そ の 他	参加者以外入室は不可になりますので、予めご了承ください。 定員に達していない教室は、1回に限り体験参加が可能です。当日、窓口で申込ください。 体験料 800円	

